



ANSIEDAD

La preocupación excesiva: un trastorno de salud mental

Introducción

La **ansiedad** es un trastorno de la salud mental que muchas personas llevan en silencio. Está documentado que las familias en nuestros países de América Latina están sufriendo una crisis de las enfermedades emocionales, especialmente la ansiedad.

Quisiera empezar el programa haciéndole unas preguntas sencillas, unas cuantas solamente. *¿Diría usted que es una persona que se preocupa con facilidad?* Pues yo creo que todos nos preocupamos, ¿verdad? Por la escuela, la familia, por los problemas económicos, las necesidades económicas, la salud, la salud de nuestros seres queridos, llegar a tiempo al trabajo, asuntos que acontecen en nuestro país o del mundo, etcétera.

Otra pregunta: En promedio *¿qué porcentaje del día diría usted que se siente ansiosa, ansioso o preocupado?* *¿Considera que sus preocupaciones son excesivamente frecuentes, intensas o duraderas?* Bueno, cuando las cosas van bien *¿todavía encuentra cosas que le preocupan y lo ponen ansioso, la ponen ansiosa?* *¿Encuentra muy difícil dejar de preocuparse?*



En los últimos seis meses *¿cuántos días de cada cien se ha encontrado e x c e s i v a m e n t e preocupado o ansioso?* *¿Cuánto tiempo hace que dura este tiempo de preocupaciones, de ansiedad excesiva, difíciles de controlar?*

¿Qué síntomas normalmente encuentras en tu vida? ¿Inquietud? ¿Impaciencia? ¿Cansancio? ¿Te fatigas fácilmente? ¿Dificultades de concentración o quedarte en blanco? ¿Irritabilidad? ¿Tensión muscular? ¿El sueño alterado? ¿A veces duermes mucho pero no descansas nada? Y ¿A veces duermes poco por causa de la ansiedad y tampoco descansas?

Muchas personas han llegado a nuestra página de Internet preguntándonos lo siguiente: *“¿Qué es la ansiedad?”* *“¿Esas emociones se dan en todas las*

personas? ¿Todas las personas tiene ansiedad?”-preguntan.

“¿Qué tipo de situaciones provocan ansiedad?” *“¿Cuáles son las principales situaciones que provocan ansiedad?”* *“¿Las situaciones de miedo provocan ansiedad?”* (Precisamente porque tenemos miedo a subirnos a un avión o viajar en automóvil o tomar tal alimento).

“¿Cuáles son los síntomas más comunes de la ansiedad?” Y aquí hay una pregunta muy interesante. *“¿Ansiedad y estrés pueden ser usados como sinónimos?”* Y otros dicen: *“He estado tomando durante mucho tiempo ansiolíticos pero no mejoro, he probado de todo y la ansiedad no se me quita”,* etcétera.

Bueno, son preguntas validas ¿no? Hay muchas otras más, pero quisiera solamente enfocarme a algunas. Hoy nos concentraremos a ver cómo investigadores estudian esta secuela de la batalla en la familia, el Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG).

Viviendo con ansiedad

Empezaremos este tema con una de las miles de consultas que recibimos cada año en Esperanza para la Familia, esta consulta pretende servir de ejemplo, ejemplo para otras personas que sufren problemas similares y nos hemos limitado a modificar los datos de identificación para conservar el anonimato de las personas que nos consultan. La carta dice así:

“Me dirijo al equipo de Esperanza para la Familia al reconocer con cierta aprehensión(sic) que soy bastante recia a contar mis problemas y más aún de una manera tan impersonal como ésta. En cualquier cosa estoy intrigada por saber si me pudieran ayudar a darme alguna dirección, no estoy segura del todo, sin embargo, yo sufro de ansiedad y mi esposo me ha dicho que busque ayuda.

Yo siempre he pensado que el ser tan nerviosa era una parte de mi personalidad, pero la verdad, cuanto más pasa el tiempo este estado de nerviosidad o ansiedad se vuelve cada vez más insoportable así que siempre he dicho o he pensado que no tengo remedio,

sin embargo está llegando un punto en el que no me permite vivir normalmente.

Como esposa siempre estoy en tensión, en alerta, no concibo relajarme, me cuesta mucho dormir por las noches, me sudan las manos casi constantemente y casi cualquier situación hace que reaccione con nervios y tensión, yo me doy cuenta que este tipo de comportamiento de preocupación general no es normal, ya no quiero vivir con él.

He llegado a desesperarme hasta el punto que siento una gran frustración, a veces no puedo evitar pensar ¿porqué soy así? En estos momentos estos pensamientos pues me causan tristeza y yo quisiera que desaparecieran ¿verdad? Además me llevan a sentir una depresión insoportable, lo cual odio y rechazo”- continúa diciendo-

“...lo que sucede es que quiero con todas mis fuerzas acabar con esta horrible sensación. Tengo muchas cosas por las cuales quiero luchar y vivir pero soy consciente de que tengo que encontrar una solución a ese terrible problema que me limita, por supuesto, yo no soy una especialista pero si me conozco a mí misma y después de haber leído sobre el tema en su página de Internet, creo que quizá yo sufría de ansiedad ¿podrán por favor decirme a dónde puedo dirigirme, dónde puedo encontrar ayuda y sobre todo podrían decirme si hay verdaderamente una solución para este problema? Que no sea a través de la medicación por favor. Gracias anticipadas por la información que espero me envíen, un saludo atento.”

En este caso la persona que nos envió esta carta es solo una de las muchas consultas relacionadas con la ansiedad.

Estadísticas y formas de ansiedad

Los trastornos de ansiedad afectan aproximadamente a 40 millones de adultos estadounidenses mayores de 18 años de edad cada año, llenando a personas de miedo e incertidumbre. Alrededor del 60, el 70% de las personas con el trastorno de ansiedad generalizada, son mujeres.

El Trastorno de Ansiedad Generalizada es más frecuente en aquellos mayores de 24 años y menores de 55. Es más frecuente en grupos vulnerables como los separados, viudos, divorciados, desempleados, amas de casa, a diferencia de la ansiedad relativamente leve y transitoria causada por un evento estresante, tal como hablar en público, un

primera cita con un jefe de trabajo. Los trastornos de ansiedad duran por lo menos seis meses y puede empeorar si no se trata.

Los Trastornos de Ansiedad ocurren juntamente con otras enfermedades, a veces mentales o físicas, incluyendo abuso del consumo de alcohol o sustancias, lo cual pueden mascarar los síntomas de la ansiedad o empeorarlos. En algunos otros casos estas otras enfermedades, necesitan ser tratadas antes de que una persona pueda responder a un tratamiento para el trastorno de ansiedad.



Hoy en día existen terapias eficaces para los trastornos de ansiedad y se han hecho investigaciones que descubren nuevos tratamientos que

pueden ayudar a la mayoría de las personas que padecen de trastornos de ansiedad y los ayudan a vivir vidas productivas, llenas y plenas.

El trastorno de ansiedad se presenta en varias formas:

- Trastorno de pánico
- Trastorno obsesivo-compulsivo
- Trastorno de estrés postraumático
- Fobia social o trastorno de ansiedad social
- Fobias específicas
- Y también como trastorno de ansiedad generalizada

Cada trastorno de ansiedad tiene diferentes síntomas, pero todos los síntomas se agrupan alrededor de **un temor o pavor irracional y excesivo.**

Conociendo el TAG

En este programa nos concentraremos en el **Trastorno de Ansiedad Generalizada** o conocido por sus siglas en español TAG.

Las personas con trastorno de ansiedad generalizada **pasan el día llenas de preocupaciones y tensiones exageradas,** incluso cuando hay poco o nada que las provoque. **Tales personas esperan desastres y están demasiado preocupadas por asuntos de**

salud, dinero, problemas familiares o dificultades de trabajo.

En ocasiones el simple pensamiento de cómo pasar el día produce ansiedad. Nos dice Juan quien es un trabajador que tiene que sustentar a su familia:

“Cuando mis problemas tocaban a fondo, faltaba al trabajo y me sentía terriblemente mal por tal situación, entonces me preocupaba perder el trabajo, mi vida era deprimente hasta que obtuve ayuda.”

Sí es verdad, **el Trastorno de Ansiedad Generalizada se diagnostica cuando una persona se preocupa excesivamente**, note usted por favor; se preocupa excesivamente. Se preocupa acerca de diversos problemas, de la vida diaria, cotidiana, durante por lo menos seis meses continuos por ejemplo. Las personas con trastorno de ansiedad generalizada parecen incapaces de liberarse de sus preocupaciones, a pesar que usualmente son constantes, que su ansiedad es más intensa de lo que amerita la situación, no se pueden relajar, se asustan con facilidad y tienen dificultades para concentrarse.

Mercedes, un ama de casa dice: *“Siempre pensé que me preocupaba por todo, me sentí alarmada, incapaz de relajarme, en ocasiones la sensación aparecía y desaparecía y en otras ocasiones era constante, podía durar varios días. Me preocupaba acerca de qué iba a preparar para una cena o qué sería un buen regalo para alguien, simplemente no podía despreocuparme de ningún detalle.”*

Implicaciones del TAG en la salud



El paciente con el Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG) con frecuencia tiene problemas para dormir o

mantenerse dormido. Fíjese que por lo regular en las noches la persona con TAG, se duerme y durante las primeras horas de sueño, la primera, la segunda, quizá la tercera van bien, pero de pronto se despierta y empieza a preocuparse; *“¡ah! cómo me preocupa esta situación con mi esposo o con mi hijo”, “le presté un dinero y no me lo ha pagado ¡ay, ay, ay!”*

Pasa el tiempo y sigue pensando *“¿cómo decirle que me lo pague si es una persona tan noble, tan*

buena, tan sencilla? Siempre se ha portado bien conmigo cuando necesito su ayuda”, y continua la persona durante ese periodo de estar alerta, de estar consciente, poniéndose nerviosa de todo.

“¡Ay! Y ahora qué tal si con esta situación económica en el país pierdo mi trabajo y no puedo pagar la casa, tengo un hijo estudiando, lo tendré que sacar de la escuela, ¡sí seguramente lo tendré que sacar de la escuela!”. Y los problemas que parecen ser de la vida diaria se hacen gigantes, pero bien grandotes y la persona no sabe cómo pensar, razonar con respecto a ese problema para no llenarse de ansiedad excesiva y estar así por un estado prolongado de tiempo.

Esto nos da un ejemplo de los trastornos de ansiedad y cómo afectan el sueño, pero los síntomas físicos con frecuencia acompañan a la ansiedad.

¿Se cansa usted mucho? ¿Le dan dolores de cabeza? ¿A veces sus músculos están todos contraídos? ¿Se le hacen bolitas? Y dice “¡Ah! como me duele aquí, no puedo voltear el cuello” y de pronto usted empieza con temblorcitos y tics nerviosos, se pone irritable, suda mucho, a veces hay náuseas, mareos, necesidad de ir al baño con frecuencia, a veces tiene usted como una sensación de falta de aire y repentinos acaloramientos.

Cuando sus niveles de ansiedad son moderados, las personas con trastorno de ansiedad generalizada pueden funcionar socialmente y mantener un trabajo, aunque no evitan ciertas situaciones como resultado de este trastorno de ansiedad. Me refiero dificultades para llevar a cabo actividades más sencillas de la vida diaria, sobre todo si su ansiedad es grave, esto empieza despacito y después en cualquier sitio de la vida puede presentarse.

Los años de mayor riesgo son aquellos de la infancia y la edad mediana, por eso la semana pasada y la semana antepasada estuvimos estudiando acerca de la salud mental, la desintegración familiar como afecta a los jóvenes, como afecta a los niños, exactamente son las edades donde más se puede, digamos, formar ese habito ansioso, porque los jóvenes o los niños son expuestos, como dijimos también la semana pasada, a conductas violentas de parte de sus padres. Son expuestos a un sinnúmero de factores que golpean la mente y el alma y forman cicatrices cauterizadas para toda la vida y una de ellas es la ansiedad precisamente.

Estuvimos viendo también los trastornos de salud mental más frecuentes en los niños:

- La ansiedad
- La depresión
- El trastorno de hiperactividad
- Déficit de atención, etc.

Y estos se generan en edad temprana normalmente por diferentes causas, principalmente la disfunción familiar. Otros trastornos de ansiedad, depresión o abuso de sustancias pueden acompañar al trastorno de ansiedad generalizada, el cual repito, rara vez ocurre por sí solo.

Normalmente el trastorno de ansiedad generalizada se trata con terapias, le llaman a estas **terapias cognitivas conductuales**. Las enfermedades que están acompañando a la ansiedad deben ser también tratadas también con las terapias necesarias y es necesario en ocasiones el uso de medicamentos.

Si usted cree que padece el trastorno de ansiedad generalizada debe buscar información y tratamiento a la brevedad. Este programa se está enfocando a los puntos clave de trastorno de ansiedad generalizada, estamos describiendo los síntomas de los trastorno de ansiedad, la naturaleza de los trastorno de ansiedad, el tratamiento psicológico de los trastorno de ansiedad y tratamientos eficaces de los trastorno de ansiedad, pero sobre todas las cosas la prevención.

Síntomas del TAG

- ¿Cómo podemos prevenir los trastornos de ansiedad?
- ¿Cuáles son los síntomas de los trastorno de ansiedad?

El síntoma principal es la presencia constante de preocupación, tensión, incluso cuando haya poca o ninguna causa. Las preocupaciones parecen flotar de un problema a otro problema, como son problemas familiares o de relaciones interpersonales, cuestiones de trabajo, dinero, salud y otros problemas, incluso estando consciente de que sus preocupaciones o miedos son más fuertes de lo necesario. Una persona con trastorno de ansiedad generalizada aún tiene problema para controlar sus preocupaciones, sus miedos, etcétera.

Otros síntomas abarcan:

- dificultad para concentrarte
- fatiga

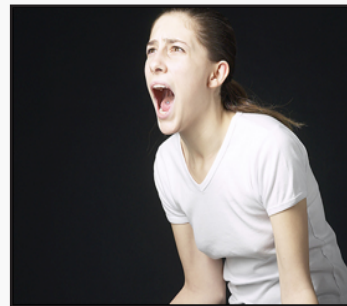
- irritabilidad
- problemas para conciliar el sueño y permanecer dormido. A veces ese sueño no es reparador, ni es satisfactorio, no te ayuda a descansar.
- Inquietud y a menudo resultar sobresaltado con mucha facilidad

Junto con las preocupaciones y las ansiedades también pueden estar presente muchos **síntomas físicos** como:

- tensión muscular
- temblor
- dolor de cabeza
- problemas estomacales como diarrea.

Valerio nos comparte su testimonio:

“Hola buenas tardes, les agradecería que me ayudasen con mi grave problema. Supongo que a todos nos parecen graves nuestros problemas de ansiedad y me recomendasen una clínica especializada donde pudiera acudir ya que el médico al cual acudí no me ayudo mucho.



Le explicaré brevemente mi caso para que me lo pueda entender mejor. Soy un chico de 26 años que desde hace año y medio su vida ha cambiado, de mejor a peor, eh!, con este terrible problema de la ansiedad. Todo empezó

de la forma más difícil, conduciendo, imagínese a 130 km/h viniendo de mi universidad de noche y de repente me empiezo a marear, a sentir espasmos musculares en todo el cuerpo y esa sensación asfixiante de pérdida de control que casi hace que me estelle, que tenga un terrible accidente.

Fueron las dos horas más angustiosas de mi vida ya que estaba a 150 kilómetros de mi casa, estudio en la universidad estatal y aunque paré en una área de servicio para descansar, de lo que yo creí que era un mareo, decidí continuar con las terribles consecuencias de conducir con un ataque agudo de ansiedad durante 2 más de horas a una velocidad de 80 km/h. A partir de ahí mi vida cambió, empezaron los síntomas de ansiedad, mareos, miedo a ir a cualquier

sitio, y lo peor me afecto seriamente mi trabajo.

Estuve bajo tratamiento casi seis meses y aunque nunca me sentí bien del todo parecía que los síntomas se habían ido; Seis meses después de dejar el tratamiento esos síntomas han regresado y creo que necesito un médico especialista que me ayude. ¿A dónde puedo acudir? Necesito ayuda.

Gracias por atenderme, Valerio.”

Naturaleza del TAG y sus efectos en los niños



La naturaleza de los trastornos de ansiedad, su característica principal del trastorno de ansiedad generalizada es tener una **preocupación y ansiedad excesiva**, o sea estas muy nervioso. Esta condición es persistente, te puede durar hasta seis meses o un año, es difícil de

controlar sobre un número de acontecimientos. Por ejemplo no puedes controlar lo que sientes acerca de tu trabajo, *“mañana me van a correr, seguro que hice mal lo que me pidió mi jefe”, “voy a reprobarme este examen en la universidad, no voy a pasar”, “mi hijo se va a enfermar pronto porque ya lo veo mal, las cosas no tienen solución”*

¿Cuáles son las áreas más comunes de preocupación?

- La familia
- Los amigos
- Las relaciones interpersonales en general
- El dinero
- El trabajo
- Los estudios
- El manejo de la casa
- La salud de uno mismo y la salud de otros

A veces las tareas domésticas nos preocupan de tal manera que traen ansiedad a nuestras vidas; el arreglar el carro que sabemos que está mal, la reparación del auto, llegar tarde a las citas, en comparación

con las preocupaciones físicas o económicas, las preocupaciones sociales parecen tener más peso a la hora de predecir esa tendencia a preocuparnos.

Conviene tener en cuenta que puede ser difícil para los niños reconocer en qué medida sus preocupaciones son incontrolables. Lo hemos mencionado una y otra vez, es muy fácil darnos cuenta cuando un niño tiene fiebre o se quebró un diente, pero es muy difícil para nosotros darnos cuenta de aquellas situaciones que tienen que ver con su salud mental y la ansiedad es una de ellas y los padres son especialmente importantes.

Los niños con trastorno de ansiedad generalizada pueden mostrarse:

- Conformistas
- Perfeccionistas
- Inseguros de sí mismos
- Inclined a repetir sus trabajos debido a una insatisfacción excesiva con resultados que no son perfectos.

Una preocupación excesiva

¿Buscas con demasiada la aprobación? ¿Quieres ser tranquilizado en exceso respecto a tus problemas y otras preocupaciones?

Una madre se preocupaba por si la comida que preparaba a su bebé estaba caliente y éste podía quemarse, se preocupaba también bastante porque en la noche no podía saber si su niño estaba llorando o no, y tenía miedo que se ahogara su niño en la noche.

Otro ejemplo, un periodista estaba preocupado por si la gente que entrevistaba lo consideraba bueno o malo en su trabajo, si su jefe rechazaba sus artículos, si los escritores desaprobaban lo que escribía o si sus compañeros podían estar juzgando todo lo que hacía y por si podía cometer un error grave que condujera a su despido.

Un psicólogo clínico en formación se preocupaba por si trataba inadecuadamente a sus pacientes, por si una llamada telefónica sería porque un paciente había recaído o se había intentado suicidar, o por si un supervisor desaprobaba lo que hacía.

Estamos hablando **de preocupación excesiva, continua**, que puede durar hasta seis meses o más. Un estudiante se preocupaba porque creía que no

rendía lo suficiente, que no estaba a la altura de sus compañeros, que no tenía tiempo suficiente para prepararse, que no lograría superar los exámenes.

Un paciente se preocupaba por comentarios que había hecho a los amigos por lo que éstos podían pensar de su forma de vestir, por no haber tenido opiniones tan fundadas como ellos o porque a lo mejor se iba a quedar sin amigos.

Podemos definir la preocupación como una cadena, pensamientos e imágenes, especialmente pensamientos, cargada esa cadena con afecto negativo, relativamente incontrolable y que está orientada hacia un peligro futuro que es percibido como incontrolable.

En otras palabras, pensamientos continuos sobre un peligro futuro que se experimentan como incontrolables. Esta orientación hacia el futuro está clara, incluso cuando parece que la preocupación se refiere a algo pasado, la persona se preocupa porque alguien dijo algo en una reunión o por las consecuencias que él va a tener por lo que dijo ¿Qué pasará si esto, o qué pasaría si lo otro...? Etc., son pensamientos que vienen.

Las personas con trastorno de ansiedad generalizado son preocupadas por cosas que sean improbables que sucedan o si ocurren, son mucho menos manejables y menos dramáticas de lo que aquellas piensan. O sea cuando suena el teléfono, están imaginando que les están hablando del hospital, que un hijo tuvo un accidente; o si recibe una carta o un correo electrónico se imagina lo peor, o si lo andan buscando es porque hizo algo malo y dicen: “¡jole, ¿ahora qué voy hacer?”.

Es importante entender que preocuparte puede tener una función buena, es necesario, pues si vamos a tener un examen, nos preocupamos, si vamos a ir a sacar la licencia de conducir, nos preocupamos para que nos la den, si se va a casar mi hija, pues me voy a preocupar porque pues tengo que ayudarlo con los gastos, ver que todo salga bien en la boda, que la comida este a tiempo, caliente, etc.

Esas son preocupaciones, sí claro, pero estamos hablando de preocupaciones excesivas, que ven las cosas normales de la vida diaria como gigantes, “¡Ay que bárbaro! ¿Cómo le hago con esto?” Cuando realmente tienen solución, cuando realmente si aprenden las personas, si aprendemos, si aprendes tú a valorar el problema y decir “¿oye por esto me

preocupaba y por esto otro me preocupaba? ¡Ay, no tiene caso, qué bárbaro! Qué vida llevaba, puras preocupaciones, ni me dejaban dormir, ni me dejaban comer, ni me dejaban disfrutar a mi familia, ni me dejaban vivir la vida”.

En otras palabras, la persona se tragaba todas las cosas y estaba sufriendo en silencio, nadie se daba cuenta pero por dentro no podía soportar oír esto o aquello, porque le causaba una preocupación y unos nervios excesivos.



¿Te preocupas tú por cosas que según tú reconoces la mayoría de la gente no se preocupa? Por ejemplo, el manejo de la casa, ¿encuentras muy difícil dejar de

preocuparte y en consecuencia no puedes relajarte? ¿Tu preocupación raramente da lugar a alcanzar una posible solución?, ¿crees que si no te preocupas sucederá realmente un acontecimiento terrible?

Recuerdo en una ocasión que un joven estudiante decía:

“No voy a pasar el examen, va a ser terrible”, un compañero de escuela del mismo grupo le decía: “¿pero por qué te preocupas tanto, si estudias vas a pasar, es una ley natural, no?”, y el joven le respondía: “pues sí estudio y estudio bastante, pero yo sé que no voy a pasar, va a estar terrible el examen”. O sea, este estudiante se preocupaba excesivamente acerca del examen y él decía: “si no me preocupo, pueden pasar cosas terribles, lo mejor es preocuparme para que no pasen cosas malas”.

¡Ah caray! bueno, cada quien tenemos nuestra manera de pensar pero hay quien piensa que preocuparse en sobre manera, demasiado y continuamente es bueno para que no creamos que todo es tan fácil o que las cosas se van a dar porque me preocupo. No, no, no, no, no, **tenemos que revisar nuestra forma de preocuparnos.**

Si las preocupaciones son frecuentes, duraderas, intensas y difíciles de controlar en personas normales, estas preocupaciones excesivas van a ir asociadas con una hiper vigilancia ¿hacia qué? Es decir que vamos a estar muy conscientes, muy vigilantes de esos estímulos amenazantes y de una sensación de no poder controlar los mismos.

“¡Ay, tengo una cita con este grupo de compañeros el día jueves en la noche y no he preparado nada! ¡jéjole es que en esa cita seguramente me van a presentar problemas! ¡Seguramente ya hay un problemón tremendo en ese grupo! ¿Cómo le voy hacer? ¿Cómo lo voy a enfrentar?” y están día y noche ansiosos, hasta que llega el día de la cita con ese grupo de trabajo y se lleva la sorpresa que era simplemente algo normal, cotidiano y que no había ningún problema.

Una tendencia mental a anticiparse angustiosamente

Las personas con el Trastorno de Ansiedad Generalizada no pueden controlarse sobre lo que anticipan que va a pasar y anticipan siempre lo peor, no anticipan lo bueno, y esto agrega ansiedad a sus vidas.

Porque imagínese la persona; hoy tiene una cita, mañana tiene un compromiso de trabajo, el sábado tiene una cita porque está vendiendo alguna propiedad, y dice: *“es que no la voy a poder vender jamás, es un problemón tremendo”* o es vendedor y dice: *“no, no, no, no lo van a querer este producto”*.

Hay mucha tendencia a preocuparse anticipadamente y a las amenazas que trae en la preocupación, o sea no poder controlar la situación cuando llegue. La verdad de las cosas es que **todos podemos controlar las situaciones normales de la vida** cuando éstas llegan.



Pero ¿dónde está el problema, en las situaciones? No, ¡está en nuestras mentes! En comparación a “sujetos normales”, las personas

con Trastornos de Ansiedad Generalizada, se pasan más tiempo preocupados diariamente: 55 contra 310 minutos, de acuerdo a un estudio, imagínate ¿sabes cuántos minutos del día se pasan más tiempo preocupados los que tienen este trastorno de ansiedad generalizada? 310 minutos del día ¡ay, ay, ay, qué vida!

“Qué difícil es vivir con esa ansiedad constante, y todo porque cuando me crié en mi casa, mi hogar fue un hogar inestable, hubo problemas de alcoholismo con mi padre, hubo una madre sufriende que se tragaba todo, explotaba cuando ya no aguantaba, mis hermanos estaban histéricos por cualquier causa,

nos peleábamos por las causas más sencillas, nos dejábamos de hablar meses, no nos amábamos y ahora estoy sufriendo la ansiedad...”

Es cierto, muchos son víctimas de la ansiedad, no es que la hayan buscado, no es que les guste vivir así, el doctor Abraham Low, nos indica que la observación clínica revela que el foco de las preocupaciones en estos pacientes con Trastorno de Ansiedad cambia repetidamente. La Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés nos provee de consejos para prevenir los trastornos de ansiedad tales como la dieta, el descanso, el ejercicio físico, la solución de problemas y toma de decisiones, la interpretación de situaciones y problemas, así como el cuidado de la autoestima y las relaciones con los demás, como parte del tratamiento y entrenamiento específico en técnicas de control de ansiedad y estrés.

La ansiedad y el estrés dependen de muchos factores tanto como situaciones personales, tanto como situaciones diversas, son muchos los factores que pueden prevenir también y pueden reducir la ansiedad y el estrés. ¿Sabía usted que hacer ejercicio le quita el 50% de la ansiedad? ¿Cómo ve? Y es gratis, no tiene que pagar medicinas ni consultas médicas ¿qué ejercicio le gusta a usted? ¿qué deporte le gusta practicar? ¿Le gusta tan solo caminar? Hágalo, hágalo con frecuencia, ¿sabía usted que consumir menos azúcar y consumir más fibra le reduce la ansiedad? Si consume verduras, vegetales, frutas, buenos granos como el frijol, el maíz, las lentejas, los chícharos, etcétera, le pueden ayudar a reducir la ansiedad...

¿Sabía usted que dedicarse en particular a enfocar su mente a ciertas cosas positivas como la pintura, la lectura y otros pasatiempos, nos ayuda a disminuir la ansiedad, así como el platicar nuestras preocupaciones con alguien de confianza nos ayudará mucho a reducir la ansiedad ¡cuántos pacientes al salir del consultorio de un trabajador de la salud mental se sienten aliviados!

El hablar nos ayuda, también hay técnicas de respiración que nos ayudan a disminuir la ansiedad, técnicas de relajación que usted puede hacer ahí en la casa pero facilísimas, en el trabajo, en la calle, donde quiera que se encuentre o le tumba la ansiedad. Fíjese bien lo que dice Silvia: *“Tengo 28 años, vivo en Colombia, el domingo pasado sufrí un grave ataque de ansiedad, llevaba tiempo sintiéndome mal, no podía respirar, tenía problemas de estómago, me resultaba imposible concentrarme, hasta el domingo lo había podido controlar pero de repente y sin ninguna causa*

directa empecé a no poder respirar pensé que se me pasaría pero fue a más, no podía levantarme porque me caía, no podía respirar, pensé que me iba a morir, que no iba a llegar al médico, me temblaba todo pasé un miedo terrible, el médico ha descartado alguna enfermedad física, sigo sintiendo que me falta el aire y tengo pánico a que vuelva a repetirse lo mismo del domingo pasado, la gente me intenta ayudar pero yo conozco toda la teoría a la perfección sobre la ansiedad, pero no logro aplicarla, no sé a quién puedo acudir, no sé cómo puedo ayudarme a mí misma y en definitiva no sé si podré salir yo sola de esto, estoy muerta de miedo, me gustaría que si fuera posible me orientarán en algún tipo de estrategias que mejoren aunque sea solo un poco mi calidad de vida, muchas gracias, Silvia.

Bueno Silvia, especialistas han estudiado por años factores que pueden ayudar a mejorar la calidad de vida de los pacientes que sufren el Trastorno de Ansiedad Generalizada, especialmente el Doctor Cano Bindel en su libro *La Ansiedad, claves para vencerla*; nos da consejos claves que han sido comprobados empíricamente en la práctica o científicamente sobre cómo evitar el trastorno de ansiedad generalizada, veremos algunos a continuación:

- **La dieta.** Conviene comer sano, evitando las comidas que sobre cargan a nuestro organismo con pesadas digestiones u otras consecuencias negativas a corto, medio o largo plazo, obesidad, colesterol, etcétera. Usar el tiempo de comer como momento de descanso y ruptura con nuestras actividades profesionales, es bueno aprovechar la comida para hacer vida social y familiar, no abusar del alcohol en las comidas.

- **Descanso.** Dormir lo suficiente alrededor de 8 horas diarias, tomar vacaciones y fines de semana como tiempo de ocio y descanso, fomentar las relaciones sociales como alternativa al trabajo, dejar el trabajo en la oficina, tanto los papeles como las preocupaciones.

- **Ejercicio físico.** La práctica moderada de algún deporte o ejercicio físico ayuda a relajarnos, el caminar todos los días al menos 30 minutos usar las actividades de ejercicio físico para refrescarnos, refrescarnos, o sea charlar relajadamente con familiares o amigos, podemos caminar juntos mi esposa y yo, mi hijo y yo, un amigo, una amiga y yo, podemos ir hacia delante caminando observar los árboles, mira acercarte a una flor, poder oler su perfume o escuchar los pajaritos.

En una ocasión una persona muy apreciada llamó por

teléfono a este programa diciendo que se sentía muy ansiosa y no podía vencer su ansiedad por ningún motivo, obviamente la persona tenía una causa: tenía un hijo con una grave enfermedad y estaba casi el día completo atendiéndolo pero se le recomendaron cosas como la dieta, tenía muy mala dieta, comía básicamente azúcar, con pan, mucho café, muchas cosas así, se le recomendó el ejercicio y la recreación y pues créalo ¿no?, la señora se curó ¿qué tenía? Mucho encierro, el encierro trae mucha ansiedad, el estar solo trae mucha ansiedad, el ser una persona solitaria, sin amigos, sin familia trae mucha ansiedad...

Otra recomendación en este libro:

- **Organización.** La organización del tiempo y de nuestras actividades estableciendo horarios es fundamental para poder descansar, no estar preocupados, no sufrir continuos sobresaltos, olvidos importantes, etcétera, no llegar tarde a las citas, contando con los pequeños retrasos habituales para estar a tiempo, en fin, para la solución de problemas y toma de decisiones:



- No dejar pasar los problemas, sino afrontarlos. Ya sea de una manera más activa, o más pasiva pero decidiendo qué es lo mejor en cada caso, cuando dejamos

los problemas pasar y se van haciendo más grandes, ¡ay cómo nos preocupan! ¡Cómo nos torturan en la cabeza! Y dejamos un problema sin arreglar y dejamos otro problema sin arreglar y ya tenemos un montón de problemas sin arreglar. ¡Afróntalos, no tengas temor, haz lo que puedas con lo que tengas! En otras palabras, si es una deuda, enfréntala, se puede arreglar, si es una situación familiar, igual, si es un problema de trabajo, si es una decisión, etcétera, cuando estás analizando continuamente el problema que tienes o las alternativas para resolverlo eso produce ansiedad. Lo mejor es que resuelvas el problema.

Es bueno tomar decisiones siguiendo un proceso lógico: planteamiento del problema, análisis de alternativas con pros y contras, elegir lo menos malo y no volver atrás, disminuye la ansiedad...

Otro factor importante: ¿Qué interpretación le das a las situaciones y los problemas? El estrés que nos produce un problema o situación depende de las consecuencias que prevemos pero a veces

exageramos las consecuencias negativas, valoramos exageradamente la probabilidad de que ocurra algo malo, hacemos un análisis catastrófico de las consecuencias, realizamos una interpretación negativa de manera ambigua, etcétera; o sea, lo que te decía antes: las cosas se ven sin solución, los problemas se ven como catástrofes, llevas a cabo anticipaciones negativas y ya empiezas a preocuparte sobre manera, llenarte de ansiedad, no sabes cómo vas a controlar la situación y aún no existe el problema; de pronto te sale una manchita en la piel y vas corriendo porque tienes cáncer, si estamos nerviosos entender que es natural, la ansiedad no es tan natural como el miedo, la alegría, el enfado, el enojo y no preocuparnos aún más porque estamos activados o nerviosos, debemos actuar con naturalidad, no evitar los problemas, no estar preocupados por lo que otros puedan pensar de nosotros o de nuestro problema, es bueno saber que los demás no perciben nuestros síntomas de ansiedad con la misma intensidad que nosotros mismos lo estamos experimentando y finalmente es bueno pensar que los demás también tienen ansiedad y que cuando nosotros notamos su ansiedad no les condenaremos ¿por qué tendremos que ser más severos con nosotros mismos que con otros?

Pero aquí el punto a resaltar es que muchos de nosotros somos miedosos a enfrentar ciertas situaciones, una situación de trabajo alguien que quiere hablar conmigo y le doy largas y largas y largas y largas y largas porque sé que va a traerme un problema según yo, obviamente todo eso tiene que ver con un trastorno es ansiedad generalizada.

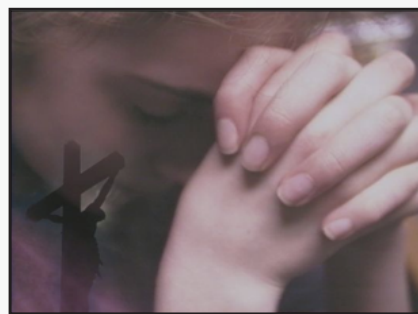
¿Afanoso? ¡No lo estés, por nada!

Hasta ahora hemos visto el enfoque intelectual, el enfoque científico, el enfoque médico, psicológico, etcétera, pero yo quiero que ahora veamos el enfoque espiritual; Filipenses capítulo 4 versículo 6 utilizaremos este versículo y otros más para que podamos hacer nuestra aplicación espiritual, ¿qué enfoque podemos darle a las escrituras con respecto a la ansiedad? Hay muchísimo, pero tomaremos estos versículos, Libro de Filipenses capítulo 4, versículo 6, en adelante dice:

“Por nada estéis afanosos sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego con acción de gracias, y la paz de Dios que sobrepasa todo entendimiento guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús. Por lo demás hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable,

todo lo que es de buen nombre, si hay virtud alguna, si hay algo digno de alabanza, en esto pensad.”

Aquí Dios nos da precisamente una enseñanza preciosa: cómo podemos vencer la ansiedad; obviamente cuando hablamos de Trastorno de Ansiedad Generalizada estamos hablando de una ansiedad desmedida que ya afecta nuestra manera de pensar con respecto a las cosas presentes y futuras, y que anticipamos lo peor siempre que nos mantiene un estado continuo de tensión y que nos afecta de muchas y diversas maneras como ya vimos en este programa, pero aquí el señor Jesucristo nos está hablando acerca de no estar en ansiosa inquietud y nos dice: por nada estés afanosos, esa palabra “afanosos”, se traduce también en “ansiosa inquietud” o “estar continuamente inquietos”, eso lleva a la ansiedad, y entonces ¿qué debemos hacer? Esto: Dar a conocer tus peticiones delante de Dios en toda oración y ruego con acción de gracias.



Quando oramos a Dios con confianza, cuando oramos a Dios en nuestra angustia, en nuestra necesidad y le presentamos en oración un ruego y además dándole

gracias anticipadas porque sabemos que Él va a contestar nuestra oración en Cristo Jesús, eso lo que debemos hacer. Si no tienes con quien descargar, ve a Dios, Él es el que te consuela, el que te escucha, él es tu Terapeuta, pídeselo en oración, ruégale a Dios por esa ansiedad, por esos problemas futuros que ves, por esa ansiosa inquietud que ya sabes te trae malos resultados emocionales y físicos y además con los demás.

Orar, está comprobado médicamente, que los pacientes que suelen hacer oración, que oran a Dios que saben llevar sus cargas, sus problemas a Dios y dejárselos en Sus manos, sufren menos trastornos de ansiedad, viven sus vidas serenas en paz, sufren menos enfermedades y además pueden sobrellevar las aflicciones diarias de esta vida, eso lo dicen muchos médicos.

¿Cuál es el resultado de poner delante de Dios esa preocupación? ¿Cuál es la promesa que se cumple aquí? ¿Cuál es el regalo de Dios para aquellos que confían en él y no dejan que ese estado de inquietud

Dr. Sergio H. Canavati Ayub

afanosa, nerviosa, continúe sino que entregan a Dios todos sus problemas y ansiedades? La paz de Dios, la paz de Dios, que sobre pasa todo entendimiento.

Imagínate en una ocasión, recuerdo un padre de familia, su hijo tuvo un accidente gravísimo, estaba en intensivos a punto de morir el hijo y ese hombre estaba lleno de paz con Dios y los que estaban afuera decían ¿cómo es posible que tengas tanta paz si tu hijo está al borde de la muerte? Y fue un gran ejemplo para los demás, “bueno, es que yo he puesto delante de Dios a mi hijo , y sé que Dios me va a dar Su paz”.

Dice el precioso texto: “Guardaré vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús”; Nuestros pensamientos cuando están en Cristo, cuando los hemos puesto en Cristo, cuando hemos dispuesto nuestro ser interno, nuestro yo ansioso y nervioso en las manos de Cristo sabemos que van a venir problemas, entendemos que la vida de hoy es difícil, etcétera, pero estamos guardándonos de tal manera que nuestra mente funciona muchísimo mejor, nuestros pensamientos son positivos, fluidos, buenos, sanos, pueden venir malos y pueden venir preocupaciones pero predomina la paz, eso es lo importante.

Así como en el Trastorno de Ansiedad predomina la ansiedad y la inquietud, así con Dios en Cristo Jesús la paz predomina y domina y guarda nuestros pensamientos. Pensemos en lo que es verdadero en vez de pensar en lo negativo, pensemos en Dios, en Su Sagrada Escritura, hagámonos lectores asidos de la palabra de Dios y veremos y encontraremos que hay muchas cosas que necesitamos aprender y recibir de Dios, y hacer porque realmente no hemos aprendido a hacer muchas cosas que Dios nos quiere enseñar porque el Dios de paz estará con nosotros, Dios es un Dios de paz, de tranquilidad.

En una ocasión los discípulos del Señor Jesús experimentaron una tormenta terrible, pensaban que iban a morir pero en eso Jesús es despertado, calma la tormenta y viene una gran paz; así en nuestras vidas, viene una gran paz cuando Jesús es llamado, es invocado, es buscado por cualquiera de nosotros.

Muchas gracias por su atención.

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.org>

Correo Electrónico: contacto@esperanzaparalafamilia.com